



FITNESS- UND YOGAMATTE
FITNESS & YOGA MAT
TAPIS DE FITNESS ET DE YOGA

DE AT CH

FITNESS- UND YOGAMATTE

Gebrauchsanweisung

FR BE

TAPIS DE FITNESS ET DE YOGA

Notice d'utilisation

PL

MATA DO FITNESSU I JOGI

Instrukcja użytkowania

SK

PODLOŽKA NA FITNES A JOGU

Návod na používanie

DK

FITNESS- OG YOGAMÅTTE

Brugervejledning

HU

FITNESS ÉS JÓGAMATRAC

Használati útmutató

GB IE

FITNESS & YOGA MAT

Instructions for use

NL BE

FITNESS- EN YOGAMAT

Gebruiksaanwijzing

CZ

PODLOŽKA NA FITNESS A JÓGU

Návod k použití

ES

ESTERILLA DE GIMNASIA Y YOGA

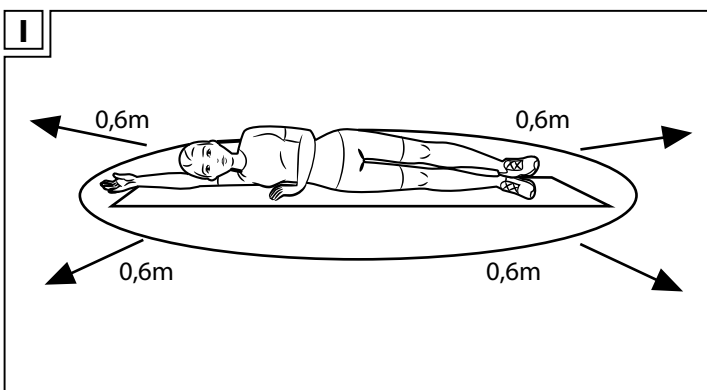
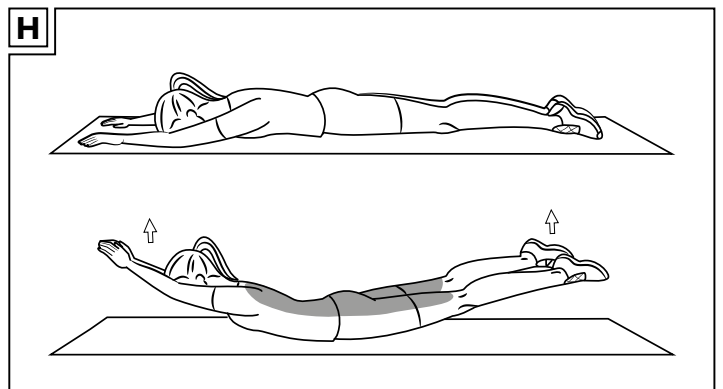
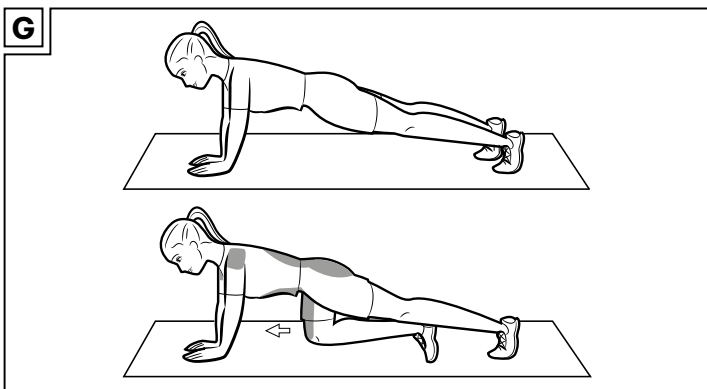
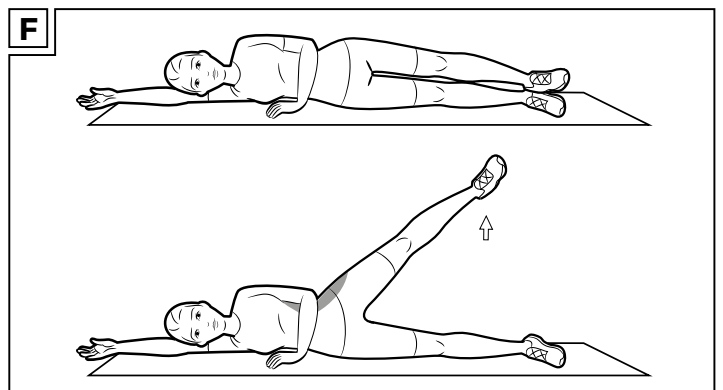
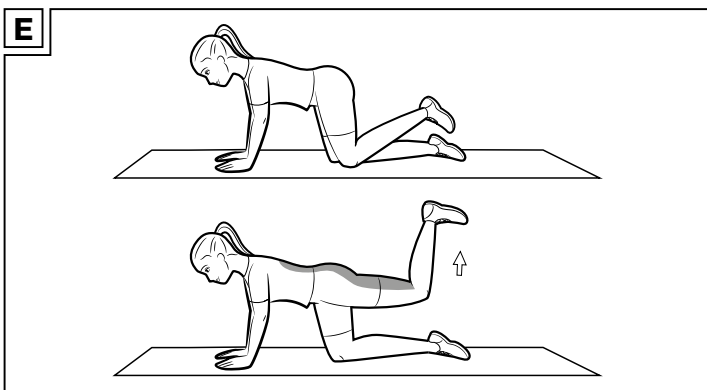
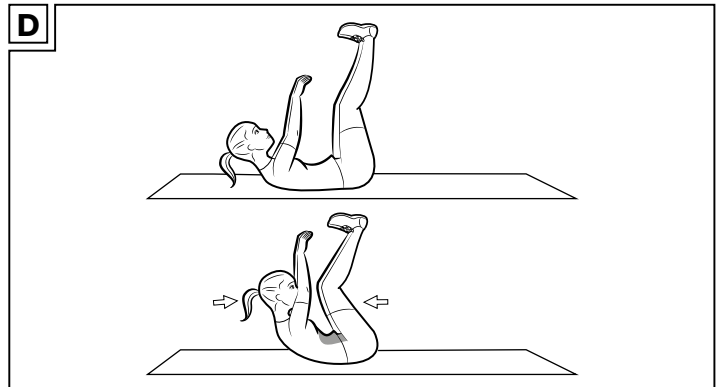
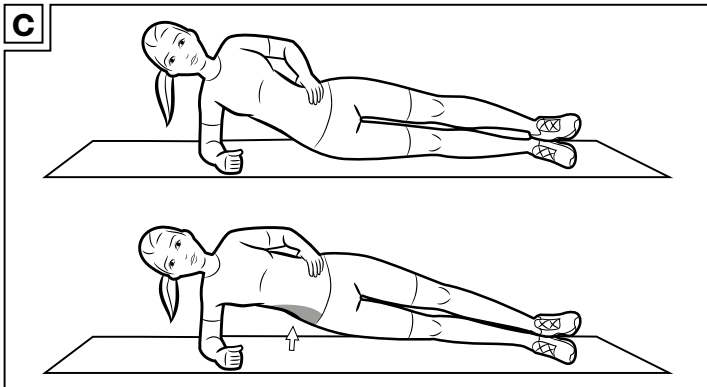
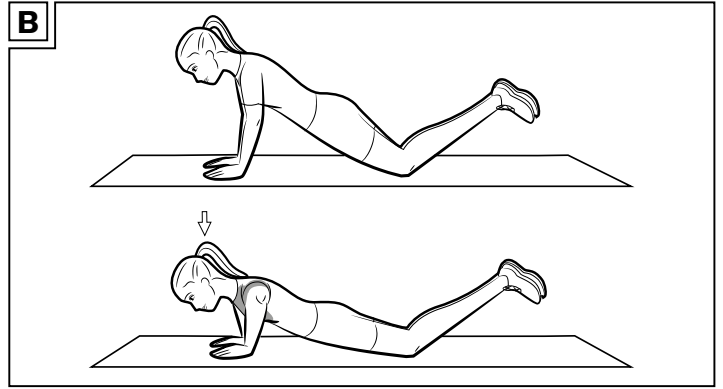
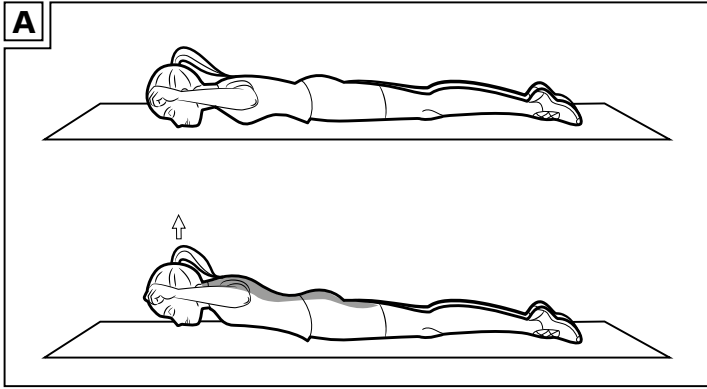
Instrucciones de uso

IT

TAPPETINO PER FITNESS E YOGA

Istruzioni d'uso

IAN 479397_2410



Herzlichen Glückwunsch!
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang

1 x Fitness- und Yogamatte
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: ca. 183 x 61 x 0,6 cm (L x B x H)
Gewicht: ca. 1,5 kg



Herstellungsdatum
(Monat/Jahr): 02/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickengefahr.



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.

- Der Artikel darf nicht im Wasser oder zum Schwimmen verwendet werden! Er bietet weder Halt an der Wasseroberfläche noch ist er als Schwimmhilfsmittel geeignet. Durch Salz- und Chlorwasser kann die Oberfläche des Artikels beschädigt werden.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!



Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsinstruments hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.



Gefahr durch Verschleiß!

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.



Vermeidung von Sachschäden

- Kontakt mit scharfkantigen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden.

Artikel aus- und einrollen

Entfernen Sie den Haltegurt mit den zwei elastischen Schlaufen von dem Artikel und rollen Sie ihn aus. Bei Nichtbenutzung rollen Sie den Artikel ein und bringen den Haltegurt mit den zwei elastischen Schlaufen wieder am Artikels an.

Hinweis: Die Matte kann produktionsbedingt noch einen gewissen Eigengeruch aufweisen der jedoch nachweislich nicht schädlich ist. Es wird empfohlen die Matte in dem Fall für 1-2 Tage offen an einem gut durchlüfteten Ort aufzubewahren damit sich der Geruch verflüchtigen kann.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6-8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Für den Muskelaufbau arbeiten Sie mit weniger Wiederholungen, aber mit einer höheren Gewichtsbelastung. Für die Kraftausdauer arbeiten Sie mit mehr Wiederholungen und einer geringeren Gewichtsbelastung.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Stretching nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackelmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

Rücken- und Schulterspannung (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Schulter, Nacken, Gesäß, hinterer Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen mit dem Bauch auf die Matte.
2. Winkeln Sie Ihre Arme rechtwinklig an und halten Sie sie neben Ihren Schultern. Die Unterarme zeigen nach vorn und Ihr Gesicht schaut auf die Matte.
3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme so weit es geht nach oben. Bleiben Sie mit dem Brustbein unten, um mit dem Oberkörper nicht zu hoch zu gehen.
4. Ziehen Sie während des Hebens der Arme die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.

Liegestütz auf Knien (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter, Trizeps

Ablauf

1. Legen Sie sich in Bauchlage auf die Matte.
2. Stützen Sie sich auf den Knien ab und stellen Sie die Arme links und rechts von sich gerade auf. Halten Sie die Oberarme rechtwinklig zum Körper. Achten Sie darauf, dass sich die Hände unterhalb der Schultern befinden.
3. Heben Sie die Unterschenkel und Füße an.
4. Spannen Sie die Arm-, Rücken- und Bauchmuskulatur an. Der Blick ist zur Matte gerichtet. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper bis kurz über die Matte nach unten. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
6. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten. Halten Sie die Körperspannung.
7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie Knie, Hüfte und Oberkörper in einer Linie.

Seitstütz, Hüftheben (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Rumpf

Ablauf

1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen seitlich auf die Matte. Das obere Bein liegt auf dem unteren Bein.
2. Stützen Sie sich auf dem unteren Unterarm ab. Achten Sie darauf, dass der Ellenbogen unter der Schulter liegt und der Oberarm mit der Schulter eine Linie bildet. Die Hand des unteren Armes zeigt von Ihnen weg und die Hand des oberen Armes liegt locker auf der oberen Hüfte.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und heben Sie Ihren Körper seitlich nach oben zu einer Linie. Das obere Bein liegt auf dem unteren Bein.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.

Crunch-up (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Ablauf

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte und heben Sie die Beine hoch, bis sich die Knie über der Hüfte befinden. Achten Sie darauf, dass die Knie leicht gebeugt sind.
2. Heben Sie Ihren Oberkörper und strecken Sie die Arme nach oben.
3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie den Oberkörper weit nach oben.
4. Ziehen Sie während des Hebens der Arme die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.

Vierfüßlerstand (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, hinterer Oberschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich im Vierfüßlerstand auf die Matte.
2. Heben Sie ein Bein vom Boden ab.

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Der Blick ist zur Matte gerichtet.

4. Heben Sie das Bein nach oben. Das Bein bleibt im rechten Winkel und die Fußsohle zeigt nach oben.
5. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann das Bein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.

Beinheben in Seitenlage (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, Bauch, Rumpf

Ablauf

1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen seitlich auf die Matte. Die Beine liegen übereinander und der Kopf ruht auf dem ausgestreckten unteren Arm.
2. Legen Sie die Hand des oberen Armes vor dem Oberkörper ab.
3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und achten Sie darauf, dass der Körper gerade liegt.
4. Heben Sie das obere Bein so weit es geht nach oben. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und auf eine gerade Körperhaltung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.

Bergsteiger (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß, unterer Rücken, Bauch

Ablauf

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Boden. Die Hände befinden sich unter den Schultern und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
2. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es zu sich nach vorn zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter den Schultern.

5. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich heran. Achten Sie darauf, mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß, hinterer Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie sich auf den Bauch.
2. Legen Sie Ihre Arme ausgestreckt auf dem Boden ab, das Gesicht und die Hände zeigen zum Boden.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie die Beine und Arme hoch und bleiben Sie einen Moment in dieser Position.
5. Legen Sie die Beine und Arme langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden zeigen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 15-30 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem feuchten Reinigungstuch sauber wischen. Der Artikel sollte nur im trockenen Zustand aufgerollt werden.

Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.



Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 479397_2410

DE Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.



Read the following instructions for use carefully.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.


Package contents

1 x fitness & yoga mat
1 x instructions for use

Technical data

Dimensions: approx. 183 x 61 x 0.6cm
(L x W x H)

Weight: approx. 1.5kg

 Date of manufacture
(month/year): 02/2025

Intended use

The product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

Safety information

Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.

Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current fitness level. Overexertion and overexercising can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. 1).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Don't use the product near steps or landings.
- Never use the product near an open flame or stove.
- The product must not be used in water or for swimming! It does not offer buoyancy and is not suitable as a flotation device. The surface of the product can be damaged by salt water and chlorinated water.
- No changes may be made to the product!

Extra caution - risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Show them the correct use of the exercise tool and supervise them. Allow the child to use the product only if their mental and physical development allows it. This product is not a toy.

Dangers due to wear and tear!

- The product may be used only if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can be guaranteed only if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.

Preventing damage to the product

- Avoid contact with sharp, hot, pointed or dangerous objects.

Rolling and unrolling the product

Remove the retaining strap with the two elasticated loops from the product and unroll it. When not in use, roll up the product and reattach the retaining strap with the two elasticated loops to the product.

Note: the mat may still have a certain inherent odour due to the production process, but this has not been proven to be harmful. It is recommended to keep the mat open for 1-2 days in a well-ventilated place so that the odour can dissipate.

General training instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General training plan

Create a training plan that suits your needs with sets of 6-8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break in between each set.

- To build muscle, work with fewer repetitions but with higher weight strain. For strength endurance, work with more repetitions and lower weight strain.
- Warm up your muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are described below. You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement four to five times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards carefully. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.
2. Rotate both your shoulders forwards at the same time and then change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Exercise suggestions

Below are some of the many exercises that you can do.

Back and shoulder tension (Fig. A)

Muscles used: back, shoulder, neck, buttocks, rear thigh

Sequence

1. Lie with your tummy on the mat, with your legs outstretched.
2. Bend your arms at a right angle and keep them level with your shoulders. Point your forearms forwards and turn your face towards the mat.
3. Tighten your abdominal muscles and raise your arms as high up as possible. Keep your sternum lowered so that your upper body does not rise up too high.
4. While lifting your arms, pull your shoulder blades towards your spine. Align your head with your spine and keep your shoulders down.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

Press-up on knees (Fig. B)

Muscles used: chest, shoulders, triceps

Sequence

1. Lie in the prone position on the mat.
2. Position yourself on your knees and support yourself with your arms stretched out straight under you. Keep your upper arms at a right angle to your body. Make sure that your hands are below your shoulders.
3. Raise your lower legs and feet.
4. Tighten your arm, back and abdominal muscles. Look towards the mat. Point your elbows outwards.
5. Bend your arms and lower your upper body until it is almost touching the mat. Point your elbows outwards.
6. Align your head with your spine and keep your shoulders down. Keep your body tense.
7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your knees, hips and upper body aligned.

Side plank, hip lift (Fig. C)

Muscles used: abdominal, core

Sequence

1. Lie on your side on the mat, with your legs outstretched. Rest your upper leg on your lower leg.
2. Support yourself on your lower forearm. Make sure that your elbow is under your shoulder and that your upper arm is in line with your shoulder. Turn the hand on your lower arm so it is facing away from you, and rest the hand of your upper arm loosely on your upper hip.
3. Tighten your buttocks and abdominal muscles, and raise your body sideways to form a line. Rest your upper leg on your lower leg.
4. Pull your shoulder blades towards your spine. Align your head with your spine and keep your shoulders down.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

Legs-up crunch (Fig. D)

Muscles used: abdominal

Sequence

1. Lie with your back on the mat and lift your legs up until your knees are above your hips. Make sure your knees are slightly bent.
2. Lift your upper body and stretch your arms upwards.
3. Tighten your abdominal muscles and lift your upper body up high.

4. While lifting your arms, pull your shoulder blades towards your spine.

Align your head with your spine and keep your shoulders down.

5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.

6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

Quadruped pose (Fig. E)

Muscles used: buttocks, rear thigh

Sequence

1. Position yourself on the mat in the quadruped position.
2. Lift one leg off the floor.
3. Tighten your abdominal muscles. Look towards the mat.
4. Lift the leg upwards. Keep your leg at a right angle and point the sole of your foot is upwards.
5. Align your head with your spine and keep your shoulders down.
6. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch legs.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

Leg lift in side pose (Fig. F)

Muscles used: buttocks, abdominal, core

Sequence

1. Lie on your side on the mat, with your legs outstretched. Place one leg on top of the other and rest your head on your outstretched lower arm.
2. Place the hand of your upper arm on the floor in front of your torso.
3. Tighten your abdominal muscles and make sure that your head is straight.
4. Lift your upper leg as high up as possible. Align your head with your spine and keep your shoulders down.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: maintain body tension and an upright posture during the exercise. Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

Mountain climber (Fig. G)

Muscles used: thigh, buttock, lower back, abdominal

Sequence

1. Lie in the press-up position, with your hands on the floor. Place your hands beneath your shoulders and point your elbows slightly outwards. Only the balls of your feet are touching the floor.
2. Keep your body straight and tighten your abdominal muscles.

3. Tense your buttock and abdominal muscles.

4. Lift up one leg and pull it up toward your chest. Point your elbows outwards and keep your hands under your shoulders.

5. Lower your leg again and pull the other leg up toward your chest. Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.

6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: always keep your back straight during the exercise.

Strengthening the buttock muscles (Fig. H)

Muscles used: back, buttocks, rear thigh

Sequence

1. Lie on your stomach.
2. Stretch your arms out on the floor, your face and hands are facing the floor.
3. Tense your buttock and abdominal muscles.
4. Lift your arms and legs up and stay in this position for a moment.
5. Slowly lower your arms and legs and repeat this exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your head as an extension of your spine.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple stretching exercises are shown below. You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Grip your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Wipe clean with a damp cloth only. The product should only be rolled up when dry.

Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.



Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. There are no further rights from the guarantee. Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 479397_2410

GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.



Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison

1 tapis de fitness et de yoga
1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions : env. 183 x 61 x 0,6 cm

(L x La x H)

Poids : env. 1,5 kg



Date de fabrication
(mois/année) : 02/2025

Utilisation conforme à sa destination

L'article est destiné à un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.



Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. I).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'un feu ouvert ou d'un four.

- L'article ne doit pas être utilisé dans l'eau ou pour nager ! Il ne permet pas de se maintenir à la surface de l'eau et n'est pas approprié comme aide à la natation. La surface de l'article peut être endommagée par l'eau salée ou chlorée.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !

⚠ Prudence particulière - Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'équipement d'entraînement et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.

⚠ Risques en raison de l'usure !

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.

⚠ Éviter les dommages matériels

- Évitez tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux.

Dérouler et enrouler l'article

Retirer la sangle de maintien avec les deux boucles élastiques de l'article et le dérouler. Lorsqu'il n'est pas utilisé, enroulez l'article et rattachez la sangle de maintien avec les deux boucles élastiques à l'article.

Remarque : le tapis peut encore avoir une certaine odeur propre liée à la production, mais il est prouvé qu'elle n'est pas nocive. Dans ce cas, il est recommandé de laisser le tapis ouvert pendant 1 à 2 jours dans un endroit bien aéré afin que l'odeur puisse se dissiper.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec un effort trop important. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.

- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices.

Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Pour développer vos muscles, effectuez moins de répétitions, mais avec une charge plus élevée. Pour travailler l'endurance, effectuez plus de répétitions avec une charge plus faible.
- Échauffez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

Important : n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Propositions d'exercices

Quelques exercices parmi tant d'autres vous sont présentés ci-dessous.

Travail du dos et des épaules (fig. A)

Muscles sollicités : dos, épaules, nuque, fessier, arrière de la cuisse

Déroulement

1. Allongez-vous à plat ventre sur le tapis, les jambes tendues.
2. Pliez vos bras pour former un angle droit et gardez-les près de vos épaules. Les avant-bras sont dirigés vers l'avant et votre visage regarde le tapis.
3. Contractez les muscles abdominaux et levez vos bras aussi haut que possible. Maintenez votre sternum en bas afin de ne pas remonter trop haut avec le haut du corps.
4. Tout en soulevant les bras, tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.

Pompes à genoux (fig. B)

Muscles sollicités : poitrine, épaules, triceps

Déroulement

1. Allongez-vous sur le ventre sur le tapis.
2. Appuyez-vous sur vos genoux et placez vos bras bien droits à votre gauche et à votre droite. Gardez vos bras perpendiculaires à votre corps. Assurez que vos mains sont dans l'alignement des épaules.
3. Soulevez le bas de vos jambes et vos pieds.
4. Contractez les muscles des bras, du dos et des abdominaux. Le regard est orienté vers le tapis. Les coudes pointent vers l'extérieur.
5. Pliez les bras et descendez le haut du corps en vous arrêtant juste au-dessus du tapis. Les coudes pointent vers l'extérieur.
6. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées. Maintenez la tension corporelle.
7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez les genoux, les hanches et le haut du corps alignés.

Gainage latéral, soulèvement des hanches (fig. C)

Muscles sollicités : abdominaux, tronc

Déroulement

1. Allongez-vous sur le côté sur le tapis, les jambes tendues. La jambe supérieure repose sur la jambe inférieure.
2. Prenez appui sur l'avant-bras inférieur. Assurez-vous que le coude soit sous l'épaule et que le haut du bras forme une ligne avec l'épaule. La main du bras inférieur pointe vers l'extérieur et la main de l'avant-bras supérieur repose librement sur le haut de la hanche.
3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux et soulevez votre corps latéralement vers le haut pour former une ligne. La jambe supérieure repose sur la jambe inférieure.
4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de côté.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.

Crunch-up (fig. D)

Muscles sollicités : abdominaux

Déroulement

1. Allongez-vous sur le dos sur le tapis et soulevez vos jambes jusqu'à ce que vos genoux soient au-dessus de vos hanches. Veillez à ce que les genoux soient toujours légèrement fléchis.
2. Levez le haut de votre corps et tendez vos bras vers le haut.
3. Contractez les muscles abdominaux et levez le haut du corps loin vers le haut.
4. Tout en soulevant les bras, tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.

Quatre pattes (fig. E)

Muscles sollicités : fessiers, cuisses arrières

Déroulement

1. Mettez-vous à quatre pattes sur le tapis.
2. Soulevez une jambe du sol.
3. Contractez les muscles abdominaux. Le regard est orienté vers le tapis.

4. Levez la jambe vers le haut. La jambe conserve un angle droit et la plante du pied est dirigée vers le haut.
5. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
6. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de jambe.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.

Soulèvement de jambe en position latérale (fig. F)

Muscles sollicités : fessiers, abdominaux, tronc

Déroulement

1. Allongez-vous sur le côté sur le tapis, les jambes tendues. Les jambes reposent l'une sur l'autre et la tête repose sur l'avant-bras tendu.
2. Placez la main du haut du bras devant le haut du corps.
3. Contractez les muscles abdominaux et assurez-vous que le corps est bien droit.
4. Levez la jambe supérieure aussi haut que possible. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de côté.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice et à garder le corps droit. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.

Grimpeur (fig. G)

Muscles sollicités : cuisses, fessiers, bas du dos, abdominaux

Déroulement

1. Placez-vous en position de pompes avec les mains sur le sol. Les mains se trouvent sous les épaules et les coudes pointent légèrement vers l'extérieur. Seul le bout des pieds touche le sol.
2. Tenez-vous droit et contractez vos muscles abdominaux.
3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Soulevez une jambe et rapprochez-la de votre poitrine. Les coudes pointent vers l'extérieur et les mains restent sous les épaules.
5. Rabaissez la jambe et ramenez l'autre jambe vers vous. Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : gardez le dos bien droit durant l'exercice.

Renforcement des muscles fessiers (fig. H)

Muscles sollicités : dos, fessiers, cuisses arrières

Déroulement

1. Allongez-vous sur le ventre.
2. Placez vos bras tendus sur le sol, le visage et les mains tournés vers le sol.
3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Levez haut les jambes et les bras et restez dans cette position un moment.
5. Reposez lentement vos jambes et vos bras et répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous montrons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter 3 fois chaque exercice, 15 à 30 secondes par côté.

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.
3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Essuyer uniquement avec un chiffon de nettoyage humide.


L'article ne doit être enroulé qu'à l'état sec.

Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

IMPORTANT ! Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs.



Mise au rebut

*  Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur.

Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH accorde aux clients finaux privés une garantie de 3 ans sur cet article à partir de la date d'achat (délai de garantie), conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

*Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance. Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :
1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 479397_2410

FR Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

BE Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

*n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Leveringsomvang

1 x fitness- en yogamat
1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen: ca. 183 x 61 x 0,6 cm
(l x b x h)

Gewicht: ca. 1,5 kg



Productiedatum
(maand/jaar): 02/2025

Beoogd gebruik

Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

Veiligheidstips



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek bij klachten, slaptte of vermoeidheid de training onmiddellijk af en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. I).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Gebruik het artikel nooit in de buurt van open vuur of een kachel.
- Het artikel mag niet worden gebruikt in het water of voor het zwemmen! Het biedt geen drijfvermogen op het water en is niet geschikt als zwemhulp. Door zout water en door chloor kan het oppervlak van het artikel beschadigd raken.

- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!



Bijzondere voorzichtigheid - kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit trainingsinstrument en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.



Gevaar als gevolg van slijtage!

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.



Voorkomen van materiële schade

- Vermijd contact met scherpgerande, hete, puntige of gevaarlijke voorwerpen.

Artikel uit- en oprollen

Verwijder de bevestigingsband met de twee elastische lussen van het artikel en rol het af. Rol het artikel op als je het niet gebruikt en bevestig de bevestigingsband met de twee elastische lussen weer aan het artikel.

Aanwijzing: de mat kan door het productieproces nog een zekere geur verspreiden, maar deze is aantoonbaar niet schadelijk. Het wordt aanbevolen om de mat in dat geval gedurende 1 - 2 dagen open op een goed geventileerde plaats te bewaren, zodat de geur kan vervliegen.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan.

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 15 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Als u spiermassa wilt ontwikkelen, herhaalt u oefeningen minder vaak, maar voert u ze met een hogere gewichtsbelasting uit. Als u spierkracht wilt ontwikkelen, herhaalt u oefeningen vaker en voert u ze met een lagere gewichtsbelasting uit.
- Warm uw spiergroepen voor elk trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een stretching te doen.

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

1. Sla uw handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Voorbeeldoefeningen

Hieronder vindt u enkele van de vele oefeningen die mogelijk zijn.

Rug- en schouderspanning (afb. A)

Spieren die worden belast: rug, schouder, nek, billen, achterkant van het bovenbeen

Verloop

1. Ga met gestrekte benen op uw buik op de mat liggen.
2. Maak een rechte hoek met uw armen en leg ze naast uw schouders. Uw onderarmen wijzen naar voren en uw gezicht is naar de mat gericht.

- Span uw buikspieren aan en til uw armen zo ver mogelijk op. Houd uw borstbeen op de mat, zodat uw bovenlichaam niet te ver omhoog gaat.
- Breng uw schouderbladen naar elkaar toe wanneer u uw armen optilt. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
- Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en de schouders naar beneden.

Push-ups op de knieën (afb. B)

Spieren die worden belast: borst, schouder, triceps

Verloop

- Ga op uw buik op de mat liggen.
- Steun op uw knieën en plaats uw handen links en rechts van u in een rechte lijn. Houd uw bovenarmen in een rechte hoek ten opzichte van het lichaam. Let erop dat uw handen zich onder uw schouders bevinden.
- Til uw onderbenen en voeten op.
- Span uw arm-, rug- en buikspieren aan. De blik is op de mat gericht. Uw ellebogen wijzen hierbij naar buiten.
- Buig uw armen en laat uw bovenlichaam tot net boven de mat zakken. Uw ellebogen wijzen hierbij naar buiten.
- Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven. Houd de lichaamsspanning vast.
- Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd knieën, heup en bovenlichaam in een lijn.

Zijsteun, heup optillen (afb. C)

Spieren die worden belast: buik, romp

Verloop

- Ga met gestrekte benen op uw zij op de mat liggen. Het bovenste been ligt op het onderste been.
- Steun op de onderarm van de onderste arm. Let erop dat uw elleboog onder uw schouder ligt en dat uw bovenarm een lijn vormt met uw schouder. De hand van de onderste arm wijst van u af en de hand van de bovenste arm ligt losjes op de bovenste heup.
- Span uw bil- en buikspieren aan en til uw heup op tot uw lichaam een lijn vormt. Het bovenste been ligt op het onderste been.

- Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
- Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van kant.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en de schouders naar beneden.

Crunch-up (afb. D)

Spieren die worden belast: buik

Verloop

- Ga op uw rug op de mat liggen en til uw benen op tot uw knieën zich boven uw heup bevinden. Let erop dat uw knieën licht zijn gebogen.
- Til uw bovenlichaam op en strek uw armen omhoog.
- Span uw buikspieren aan en til uw bovenlichaam zo ver mogelijk op.
- Breng uw schouderbladen naar elkaar toe wanneer u uw armen optilt. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
- Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en de schouders naar beneden.

Op handen en knieën (afb. E)

Spieren die worden belast: billen, achterkant van het bovenbeen

Verloop

- Ga op handen en knieën op de mat zitten.
- Til een been op van de vloer.
- Span uw buikspieren aan. De blik is op de mat gericht.
- Breng het been omhoog. Uw been blijft in een rechte hoek en uw voetzool wijst naar boven.
- Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
- Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van been.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en de schouders naar beneden.

Been optillen terwijl u op uw zij ligt (afb. F)

Spieren die worden belast: billen, buik, romp

Verloop

- Ga met gestrekte benen op uw zij op de mat liggen. Uw benen liggen op elkaar en uw hoofd rust op de gestrekte onderste arm.
- Zet de hand van de bovenste arm voor uw bovenlichaam op de vloer.
- Span uw buikspieren aan en let erop dat uw lichaam recht ligt.
- Til het bovenste been zo ver mogelijk omhoog. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
- Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van kant.

Belangrijk: let tijdens de oefening erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt en u uw lichaamsspanning vasthoudt en u uw lichaamsspanning vasthoudt. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en de schouders naar beneden.

Bergbeklimmer (afb. G)

Spieren die worden belast: bovenbeen, billen, onderrug, buik

Verloop

- Ga in de opdrukhouding liggen, met de handen op de vloer. Uw handen bevinden zich onder de schouders en de ellebogen wijzen iets naar buiten. Uw voeten raken de vloer alleen met de ballen van de voeten aan.
- Houd een rechte houding vast en span uw buikspieren aan.
- Span uw bil- en buikspieren aan.
- Til een been op en breng het naar voren naar uw borst. Uw ellebogen wijzen naar buiten en uw handen blijven onder de schouders.
- Laat het been weer zakken en breng het andere been naar u toe. Let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt en uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom houdt.
- Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening altijd recht.

Versterking van de bilspieren (afb. H)

Spieren die worden belast: rug, billen, achterkant van het bovenbeen

Verloop

- Ga op uw buik liggen.
- Leg uw armen gestrekt op de vloer neer; het gezicht en de handen wijzen naar de vloer.
- Span uw bil- en buikspieren aan.
- Til uw benen en armen omhoog en houd deze positie kort vast.

5. Leg uw benen en armen weer langzaam neer en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen. Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts. Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Veeg alleen schoon met een vochtige schoonmaakdoek. Het artikel mag alleen in droge toestand worden opgerold.

Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.



Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingssymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als slijtageonderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonbaar dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen. Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons - naar onze keuze - voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopssom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 479397_2410

BE Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymując Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.


Zakres dostawy

1 x mata do fitnessu i jogi
1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne

Wymiary: ok. 183 x 61 x 0,6 cm
(dł. x szer. x wys.)

Waga: ok. 1,5 kg

 Data produkcji
(miesiąc/rok): 02/2025

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych ani komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa

Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalaj, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnij się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. I).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nie używać produktu w pobliżu otwartego ognia lub pieca.

- Produkt nie może być używany w wodzie lub do pływania! Ten produkt nie utrzymuje się na powierzchni wody, ani nie nadaje się do stosowania jako pomoc do pływania. Słona lub chlorowana woda może uszkodzić powierzchnię produktu.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!

Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać urządzenia treningowego i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do zabawy.

Zagrożenia spowodowane zużyciem!

- Produktu wolno używać jedynie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.

Zapobieganie szkodom rzeczowym

- Unikać kontaktu z ostrymi, gorącymi, spiczastymi lub innymi niebezpiecznymi przedmiotami.

Zwijanie i rozwijanie produktu

Zdejmij pasek mocujący z dwoma elastycznymi pętlami z przedmiotu i rozwiń go. Gdy produkt nie jest używany, należy go zwinąć i ponownie przymocować do niego pasek mocujący z dwiema elastycznymi pętlami.

Wskazówka: mata może posiadać jeszcze pewien charakterystyczny zapach związany z procesem produkcji produktu, jednak udowodniono, że jest on nieszkodliwy. W takim przypadku zaleca się przechowywanie rozłożonej maty w dobrze wentylowanym miejscu przez okres 1-2 dni, aby zapach mógł się ulotnić.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.

- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6-8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtórzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Aby wzmocnić mięśnie, należy pracować z mniejszą ilością powtórzeń, ale z większym obciążeniem. Dla zwiększenia wytrzymałości należy pracować z większą ilością powtórzeń i mniejszym obciążeniem.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń.

Wykonywać poszczególne ćwiczenia w seriach od 2 do 3 powtórzeń.

Mięśnie karku

- Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch od 4 do 5 razy.
- Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

- Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z górną częścią ciała pochyloną do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
- Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
- Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
- Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Propozycje ćwiczeń

Tutaj przedstawiamy niektóre z wielu ćwiczeń.

Napięcie pleców i ramion (rys. A)

Oddziaływanie na mięśnie: pleców, ramion, karku, pośladków, tylnej części ud

Przebieg

1. Położyć się na brzuchu na macie z wyciągniętymi nogami.
2. Lekko zgiąć prostopadłe ręce i ułożyć blisko barków. Przedramiona skierować do przodu a tułów w kierunku maty.
3. Naprężyć mięśnie brzucha, a następnie unieść ręce tak wysoko w górę, jak tylko to możliwe. Mostek powinien pozostać nisko, aby górnej części ciała nie unosić zbyt wysoko.
4. Podczas podnoszenia rąk ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Głowa powinna pozostać przy tym w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona powinny być na dole.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem, a ramiona powinny znajdować się na dole.

Pompki na kolanach (rys. B)

Oddziaływanie na mięśnie: klatki piersiowej, barków, triceps

Przebieg

1. Położyć się na brzuchu na macie.
2. Podeprzeć się na kolanach i wysunąć ręce prosto w lewo i prawo od siebie. Trzymać ramiona prostopadłe do ciała. Upewnić się, że dłonie znajdują się pod barkami.
3. Unieść podudzia i stopy.
4. Napiąć mięśnie ramion, pleców i brzucha. Wzrok skierować na matę. Łokcie pozostają skierowane na zewnątrz.
5. Zgiąć ręce i opuścić górną część ciała tuż nad matę. Łokcie pozostają skierowane na zewnątrz.
6. Głowa powinna pozostać przy tym w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona powinny być na dole. Utrzymać napięcie mięśni ciała.
7. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać kolana, biodra i górną część ciała w jednej linii.

Podpór bokiem, unoszenie bioder (rys. C)

Oddziaływanie na mięśnie: brzucha, tułowia

Przebieg

1. Położyć się na boku na macie z wyciągniętymi nogami. Górna noga powinna być ułożona na dolnej nodze.
2. Wesprzeć się na przedramionach. Zwracać uwagę na to, aby łokcie były ułożone pod barkami, a ramiona tworzyły linię prostą z barkami. Dłoń dolnej ręki powinna być skierowana w przeciwnym kierunku od ćwiczącego, a dłoń górnej ręki należy swobodnie ułożyć na górnym biodrze.
3. Naprężyć mięśnie pośladków oraz brzucha i unieść ciało w bok, tworząc linię. Górna noga powinna być ułożona na dolnej nodze.
4. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Głowa powinna pozostać przy tym w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona powinny być na dole.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem, a ramiona powinny znajdować się na dole.

Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: brzucha

Przebieg

1. Położyć się na plecach na macie i unieść nogi w taki sposób, aby kolana znajdowały się nad biodrami. Uważać, aby kolana były lekko zgięte.
2. Unieść górną część ciała i wyprostować ręce do góry.
3. Napiąć mięśnie brzucha i podnieść górną część ciała do góry.
4. Podczas podnoszenia rąk ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Głowa powinna pozostać przy tym w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona powinny być na dole.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem, a ramiona powinny znajdować się na dole.

Kłęk podparty (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: pośladków, tylnej części ud

Przebieg

1. Stanąć w pozycji klęku podpartego na macie.
2. Unieść jedną nogę z podłogi.
3. Napiąć mięśnie brzucha. Wzrok skierować na matę.
4. Podnieść nogę do góry. Noga pozostaje pod kątem prostym, a stopa jest skierowana ku górze.
5. Głowa powinna pozostać przy tym w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona powinny być na dole.
6. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić nogę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem, a ramiona powinny znajdować się na dole.

Unoszenie nóg w pozycji leżącej na boku (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: pośladków, brzucha, tułowia

Przebieg

1. Położyć się na boku na macie z wyciągniętymi nogami. Nogi są ułożone jedna na drugiej, a głowa spoczywa na wyciągniętej dolnej ręce.
2. Umieścić dłoń ramienia znajdującego się na górze przed tułowiem.
3. Napiąć mięśnie brzucha i uważać przy tym, aby ciało było równo ułożone.
4. Umieścić górną nogę tak wysoko, jak to możliwe. Głowa powinna pozostać przy tym w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona powinny być na dole.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała i wyprostowaną pozycję ciała. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem, a ramiona powinny znajdować się na dole.

Ćwiczenie „wspinaczka” (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: ud, pośladków, dolnej części pleców, brzucha

Przebieg

1. Położyć się w pozycji do robienia pompek z rękoma na podłodze. Dłonie znajdują się pod ramionami, a łokcie są skierowane lekko na zewnątrz. Stopy dotykają podłogi wyłącznie główkami kości śródstopia.
2. Zachowując wyprostowaną pozycję ciała, napiąć mięśnie brzucha.

- Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
- Podnieść nogę i przyciągnąć ją do siebie do klatki piersiowej. Łokcie wskazują przy tym na zewnątrz, a dłoń nie pozostają pod ramionami.
- Opuścić ponownie nogę i przyciągnąć do siebie drugą nogę. Uważać przy tym, aby górna część ciała pozostała w pozycji wyprostowanej, a głowa pozostawała w jednej linii z kręgosłupem.
- Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy przez cały czas muszą być wyprostowane.

Wzmocnienie mięśni pośladków (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: pleców, pośladków, tylnej części ud

Przebieg

- Położyć się na brzuchu.
- Położyć wyprostowane ręce na podłożu, z twarzą i dłońmi skierowanymi ku podłodze.
- Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
- Unieść nogi do góry i utrzymać tę pozycję przez chwilę.
- Powoli ponownie położyć nogi i ręce, a następnie powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać głowę w jednej linii z kręgosłupem.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Każde ćwiczenie należy wykonywać przez 15–30 s, 3 razy na każdą stronę.

Mięśnie karku

- Stanąc w rozluźnionej pozycji. Delikatnie pociągnąć dłońią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

Ręce i barki

- Stanąc w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
- Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
- Chwycić lewą dłońią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
- Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Czyścić wyłącznie wilgotną ściereczką.

Produkt należy zwinąć tylko wtedy, gdy jest suchy.

Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.



Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przełączniki ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykułu zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 479397_2410

Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Obsah balení

1 x podložka na fitness a jógu
1 x návod k použití

Technické údaje

Rozměry: cca 183 x 61 x 0,6 cm (d x š x v)
Hmotnost: cca 1,5 kg



Datum výroby
(měsíc/rok): 02/2025

Použití dle určení

Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balícím materiálem. Nebezpečí udušení.



Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti.
- V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. I).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Nikdy nepoužívejte tento výrobek v blízkosti otevřeného ohně nebo trouby.
- Výrobek se nesmí používat ve vodě nebo k plavání! Neposkytuje oporu na vodní hladině, ani není vhodný jako plavecká pomůcka. Slaná a chlorovaná voda může poškodit povrch výrobku.
- Na výrobku nesmí být prováděny žádné úpravy!



Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tuto cvičební pomůcku správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto nářadí pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.



Nebezpečí v důsledku opotřebení!

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.



Zamezení věcným škodám

- Zabráňte kontaktu s ostrými, horkými nebo nebezpečnými předměty.

Srolování a rozvinutí výrobku

Odstraňte z výrobku upevňovací pásek se dvěma elastickými smyčkami a rozviňte jej. Pokud předmět nepoužíváte, srolujte jej a znovu k němu připevněte záchytný popruh se dvěma elastickými smyčkami.

Upozornění: Podložka může mít v důsledku výrobního procesu stále určitý zápach, který však je prokazatelně neškodný. Doporučuje se ponechat rozloženou podložku 1–2 dny na dobře větraném místě, aby se zápach mohl rozptýlit.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a cvičení ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Intenzitu cvičení zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na pravidelné dýchání. Při námaze vydechněte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Sestavte si tréninkový plán se sériemi 6–8 cviků, který bude odpovídat Vaším potřebám.

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 15 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.

- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Pro tvorbu svalů pracujte s menším počtem opakování, ale s vyšší hmotnostní zátěží. Pro silovou vytrvalost pracujte s větším počtem opakování a menší hmotnostní zátěží.
- Před každou tréninkovou jednotkou zahřejte skupiny svalů.
- Kromě toho doporučujeme po každém cvičení strečink.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků. Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem, pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídaně levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom dýlat klidně dýchat!

Návrhy na cvičení

Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

Napětí zad a ramen (obr. A)

Posilované svalstvo: záda, ramena, šíje, hýždě, zadní stehna

Průběh

1. Lehnete si s nataženými nohama břichem na podložku.
2. Paže ohněte v pravém úhlu a držte je vedle ramen. Předloktí směřují dopředu a obličejem směřujete k podložce.
3. Napněte břišní svaly a paže dejte co nejvíce nahoru. Hrudním košem zůstaňte dole, aby se Váš trup příliš nezvedal.
4. Při zvedání paží přitahujte lopatky k páteři. Hlava zůstává v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
5. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte napětí těla. Hlavu držte v prodloužení páteře a ramena dole.

Kliky na kolenou (obr. B)

Posilované svalstvo: hrudní, ramena, tricepsy

Průběh

1. Lehnete si na břicho na podložku.
2. Opřete se o kolena a paže dejte vlevo a vpravo rovně před sebe. Nadloktí držte kolmo k tělu. Dbejte na to, aby se ruce nacházely pod rameny.
3. Zvedněte holeně a chodidla.
4. Napněte svaly paží, zad a břišní svaly. Pohled směřuje k podložce. Lokty směřují ven.
5. Ohněte paže a spouštějte trup až těsně nad podložku. Lokty směřují ven.
6. Hlava zůstává v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole. Udržujte tělo napnuté.
7. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
8. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte napětí těla. Udržujte kolena, boky a trup v jedné linii.

Boční klik, zvedání boků (obr. C)

Posilované svalstvo: břicho, trup

Průběh

1. Lehnete si s nataženými nohama bokem na podložku. Horní noha je položena na spodní noze.
2. Zapřete se o spodní předloktí. Dbejte na to, aby lokty byly pod rameny a nadloktí tvořilo s rameny jednu linii. Ruka spodní paže směřuje od Vás a ruka horní paže je volně položena na horním boku.
3. Napněte hýždě a břišní svaly bokem zvedejte své tělo nahoru do jedné linie. Horní noha je položena na spodní noze.
4. Lopatky přitahujte k páteři. Hlava zůstává v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
5. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích a pak vyměňte strany.

Důležité: Během cvičení dbejte napětí těla. Hlavu držte v prodloužení páteře a ramena dole.

Crunch-up (obr. D)

Posilované svalstvo: břicho

Průběh

1. Lehnete si zády na podložku a zvedněte nohy, až se budou kolena nacházet nad boky. Dbejte na to, abyste měli kolena mírně pokrčená.
2. Zvedněte trup a napněte paže směrem nahoru.
3. Napněte břišní svaly a zvedněte trup co nejvíce nahoru.
4. Při zvedání paží přitahujte lopatky k páteři. Hlava zůstává v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
5. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.

6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte napětí těla. Hlavu držte v prodloužení páteře a ramena dole.

Stoj na všech čtyřech (obr. E)

Posilované svalstvo: hýždě, zadní stehna

Průběh

1. Postavte se na všech čtyřech na podložku.
2. Zvedněte jednu nohu z podlahy.
3. Napněte břišní svalstvo. Pohled směřuje k podložce.
4. Zvedněte nohu nahoru. Noha zůstává v pravém úhlu a chodidlo směřuje nahoru.
5. Hlava zůstává v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
6. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích, pak vyměňte nohy.

Důležité: Během cvičení dbejte napětí těla. Hlavu držte v prodloužení páteře a ramena dole.

Zvedání nohy v poloze na boku (obr. F)

Posilované svalstvo: hýždě, břicho, trup

Průběh

1. Lehnete si s nataženými nohama bokem na podložku. Nohy jsou položeny na sobě a hlava odpočívá na natažené spodní paži.
2. Ruku horní paže položte před trup.
3. Napněte břišní svalstvo a dbejte na to, aby tělo leželo rovně.
4. Zvedněte horní nohu co nejvíce nahoru. Hlava zůstává v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
5. Chvilí zůstaňte v této poloze, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích a pak vyměňte strany.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí a rovné držení těla. Hlavu držte v prodloužení páteře a ramena dole.

Horolezec (obr. G)

Posilované svalstvo: stehna, hýždě, dolní část zad, břicho

Průběh

1. Lehnete si do polohy na kliky s rukama na podlaze. Ruce jsou pod rameny a lokty směřují mírně ven. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
2. Narovnejte se a napněte břišní svaly.
3. Napněte hýždě a břišní svaly.
4. Zvedněte jednu nohu a přitáhněte ji dopředu k hrudníku. Lokty směřují ven a ruce zůstávají pod rameny.
5. Nohu opět spusťte dolů a přitáhněte druhou nohu. Dbejte na to, aby trup byl stále rovný a hlava zůstávala v prodloužení páteře.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte záda vždy rovná.

Posilování hýždových svalů (obr. H)

Posilované svalstvo: záda, hýždě, zadní stehna

Průběh

1. Lehnete si na břicho.
2. Natažené paže položte na podlahu, obličej a ruce směřují k podlaze.
3. Napněte hýždě a břišní svaly.
4. Zvedněte nohy a paže nahoru a v této poloze chvíli zůstaňte.
5. Nohy a paže zase pomalu položte a cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte napětí těla. Hlavu držte v prodloužení páteře.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protahování. Následně k tomu uvádíme několik jednoduchých cviků. Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 vteřin.

Šíjové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se. jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava. Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

Paže a ramena

1. Postavte se rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Otírejte pouze vlhkým hadříkem. Výrobek by se měl svinovat pouze v suchém stavu.

Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.



Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají běžnému opotřebení, a proto je třeba je považovat za opotřebitelné díly (např. baterie), ani na křehké díly, jako jsou vypínače nebo díly ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly. Při reklamacích se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají. Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 479397_2410

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Rozsah dodávky

- 1 x podložka na fitness a jogu
- 1 x návod na používanie

Technické údaje

Rozmery: cca 183 x 61 x 0,6 cm (d x š x v)
Hmotnosť: cca 1,5 kg



Dátum výroby
(mesiac/rok): 02/2025

Určené použitie

Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, porad'te sa so svojím lekárom. Uistite sa o tom, že zo zdravotného hľadiska môžete vykonávať tréning.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte podľa svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocíte slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie spolu s príkladmi cvikov majte vždy poruke.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. I).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Výrobok nikdy nepoužívajte v blízkosti otvoreného ohňa alebo peci.
- Výrobok sa nesmie používať vo vode ani na plávanie! Neposkytuje oporu na vodnej hladine, ani nie je vhodný ako pomôcka na plávanie. Pôsobením slanej a chlóranej vody sa môže poškodiť povrch výrobku.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!



Mimoriadna opatrnosť - nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní tréningového náčinia majte ich pod dohľadom. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.



Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia!

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.



Zabránenie vecným škodám

- Zabráňte kontaktu s ostrými, horúcimi, špicatými alebo nebezpečnými predmetmi.

Rozvinutie a zvinutie výrobku

Odstráňte upevňovací popruh s dvomi elastickými pútkami z výrobku a rozviňte ho. Ak sa výrobok nepoužíva, zrolujte ho a znovu pripevnite k výrobku pridržiaci popruh s dvoma elastickými pútkami.

Upozornenie: V dôsledku výrobného procesu môže mať rohož stále určitý prirodzený zápach, ktorý sa však nepreukázal ako škodlivý. V tomto prípade sa odporúča ponechať rohož otvorenú 1–2 dni na dobre vetranom mieste, aby sa zápach mohol rozptýliť.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte tréningový plán šitý na mieru vašim potrebám, s cvičeniami pozostávajúcimi zo 6–8 cvičení.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Séria cvičení by mala pozostávať cca z 15 opakovaní jedného cviku.
- Každý cvik môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pri tvorbe svalov pracujte s menším počtom opakovaní, ale s vyšším hmotnostným zaťažením. Pre silovú vytrvalosť pracujte s viacerými opakovaniami a s nižším hmotnostným zaťažením.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte svoje svalové skupiny.
- Okrem toho odporúčame po každom tréningu strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

- Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
- Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

- Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich vytahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
- Oboma plecami krúžte súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
- Plecia ťahajte smerom k ušiam a plecia opäť spustite.
- Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Príklady cvikov

V nasledujúcich riadkoch vám predstavíme niektoré z mnohých cvikov.

Napnutie chrbta a pliec (obr. A)

Namáhané svaly: chrbát, plecia, krk, zadok, zadná časť stehien

Postup

- Lahnite si bruchom s vystretými nohami na podložku.
- Zohnite ruky do pravej uhla a držte ich pri zarovno pliec. Predlaktia ukazujú dopredu a tvár sa pozerá na podložku.
- Napnite brušné svaly a ruky zdvihnite čo najvyššie smerom hore. Hrudnú kosť držte dole, aby ste hornú časť tela nezdvíhali príliš vysoko.
- Počas zdvíhania rúk lopatky zatiahnite k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.

6. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dole.

Podpor na kolenách (obr. B)

Namáhané svaly: hrudník, plecia, tricepsy

Postup

1. Lahnite si na brucho na podložku.

2. Podoprite sa kolenami a položte ruky vľavo a vpravo priamo od seba. Predlaktia držte v pravom uhle k telu. Dbajte na to, aby sa ruky nachádzali pod plecami.

3. Zdvihnite predkolenie a chodidlá.

4. Napnite svaly rúk, chrbta a brušné svaly. Pohľad smeruje k podložke. Lakte smerujú von.

5. Zohnite ruky a hornú časť tela spustite tesne nad podložku. Lakte smerujú von.

6. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu. Udržujte napätie tela.

7. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.

8. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Udržujte nohy, boky a trup v jednej línii.

Bočný podpor, zdvíhanie bokov (obr. C)

Namáhané svaly: brucho, trup

Postup

1. Lahnite si s vystretými nohami na bok na podložku. Horná noha leží na spodnej nohe.

2. Oprite sa o dolné predlaktie. Uistite sa, že máte lakeť pod plecom a že rameno je v línii s plecami. Spodná ruka smeruje od vás a horná ruka leží voľne na hornom boku.

3. Napnite sedacie a brušné svaly. Zdvihnite telo do boku smerom hore v jednej rovine. Horná noha leží na spodnej nohe.

4. Lopatky zatiahnite k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.

6. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách a potom vymeňte strany.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dole.

Lah-sed (skracovačky) (obr. D)

Namáhané svaly: brucho

Postup

1. Lahnite si na chrbát na podložku a zdvihnite nohy, až kým kolená nebudú nad bokmi. Dbajte na to, aby boli kolená mierne prehnuté.

2. Zdvíhajte hornú časť tela a ruky vystriete smerom hore.

3. Napnite brušné svaly a zdvihnite hornú časť tela ďaleko nahor.

4. Počas zdvíhania rúk lopatky zatiahnite k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.

6. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dole.

Výpady (obr. E)

Namáhané svaly: zadok, zadná časť stehien

Postup

1. Na podložke zaujmite polohu na štyroch.

2. Z podložky zdvihnite jednu nohu.

3. Napnite brušné svaly. Pohľad smeruje k podložke.

4. Nadvihnite nohu smerom hore. Noha zostáva v pravom uhle a chodidlo smeruje nahor.

5. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.

7. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách a potom vymeňte nohu.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dole.

Zdvíhanie nôh v bočnej polohe (obr. F)

Namáhané svaly: zadok, brucho, trup

Postup

1. Lahnite si s vystretými nohami na bok na podložku. Nohy ležia nad sebou a hlava leží na vystretej spodnej ruke.

2. Hornú ruku položte pred hornú časť tela.

3. Napnite brušné svaly a dbajte na to, aby telo ležalo rovno.

4. Zdvihnite hornú nohu čo najvyššie smerom hore. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.

6. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách a potom vymeňte strany.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela a priame držanie tela. Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dole.

Horolezec (obr. G)

Namáhané svaly: stehná, zadok, spodná časť chrbta, brucho

Postup

1. Prejdite do polohy podporu ležmo s rukami na podložke. Ruky sa nachádzajú pod plecami a lakte ukazujú mierne smerom von. Chodidlá sa podložky dotýkajú len poduškami.

2. Držte sa rovno a napnite brušné svaly.

3. Napnite sedacie a brušné svaly.

4. Zdvihnite jednu nohu a pritiahnite ju k hrudníku. Lakte ukazujú smerom von a ruky zostávajú pod plecami.

5. Nohu opäť spustite a pritiahnite k sebe druhú nohu. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala rovno a aby ste hlavu držali v predĺžení chrbtice.

6. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vždy rovný chrbát.

Posilňovanie sedacích svalov (obr. H)

Namáhané svaly: chrbát, zadok, zadná časť stehien

Postup

1. Lahnite si na brucho.

2. Ruky si položte vystreté na podložku, tvár a ruky ukazujú na podložku.

3. Napnite sedacie a brušné svaly.

4. Nohy a ruky zdvihnite nahor a chvíľku zostaňte v tejto pozícii.

5. Nohy a ruky opäť pomaly položte a cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Držte hlavu v predĺžení chrbtice.

Strečing

Po každom cvičení venujte dostatok času strečingu. V nasledujúcom texte vám ukážeme niekoľko jednoduchých cvikov.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa ňarahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.

2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nie je dlaň pravej ruky medzi lopatkami.

3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.

4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Utrite do čista len s vlhkou čistiacou handričkou.

Výrobok by sa ma zvinúť iba, ak je suchý. Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniam.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.



Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká)

uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 479397_2410



Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Alcance de suministro

1 esterilla de gimnasia y yoga
1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Dimensiones: aprox. 183 x 61 x 0,6 cm
(L x An x Al)

Peso: aprox. 1,5 kg



Fecha de fabricación
(mes/año): 02/2025

Uso previsto

El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales.

Indicaciones de seguridad



¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.



¡Peligro de lesiones!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítense de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de al menos 0,6 m (Fig. I).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- No utilice el artículo nunca cerca de fuego abierto u hornos.
- No se debe usar el artículo en el agua o para nadar. No sirve como sujeción en la superficie del agua ni es apto como ayuda para flotar. El agua con sal y el agua clorada pueden dañar la superficie del artículo.

- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.



Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!

- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado del instrumento de entrenamiento y supervíselos en todo momento. Autorice el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite. Este artículo no es apto como juguete.



¡Peligro por desgaste!

- Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.



Evite daños materiales

- Evite el contacto con objetos afilados, calientes, puntiagudos o peligrosos.

Enrollar y desenrollar el artículo

Retire la correa de sujeción con los dos bucles elásticos del artículo y desenróllelo. Cuando no lo utilice, enrolle el artículo y vuelva a colocar la correa de sujeción con los dos bucles elásticos en el artículo.

Nota: Debido al proceso de producción, la esterilla aún puede tener un cierto olor propio. Sin embargo, se ha demostrado que este no tiene efectos nocivos. En este caso, se recomienda guardar la esterilla 1-2 días abierta en un lugar bien ventilado para que el olor pueda disiparse.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Mantenga la respiración constante. Espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general de I entrenamiento

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios.

Tenga en cuenta estos principios:

- Cada tanda debe estar compuesta de aprox. 15 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda debe haber 30 segundos de pausa.
- Para el desarrollo muscular, trabaje con un menor número de repeticiones, pero con un peso mayor. Para entrenar la resistencia, trabaje con un mayor número de repeticiones y un peso menor.
- Caliente bien los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos, además, estirar después de cada unidad de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presentarán algunos de los muchos ejercicios posibles.

Tensado de la espalda y los hombros (Fig. A)

Musculatura utilizada: espalda, hombros, cuello, glúteos, isquiotibiales

Secuencia

1. Colóquese boca abajo sobre la esterilla con las piernas estiradas.
2. Flexione los brazos en ángulo recto y manténgalos junto a los hombros. Los antebrazos deben apuntar hacia delante y la cara hacia la esterilla.

3. Tense los músculos abdominales y eleve los brazos tanto como pueda. Mantenga el esternón abajo para evitar subir demasiado el torso.
4. Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral durante la elevación de los brazos. Mantenga la cabeza como prolongación de la columna vertebral y los hombros bajados.
5. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y los hombros abajo.

Plancha sobre las rodillas (Fig. B)

Musculatura utilizada: pecho, hombros, tríceps

Secuencia

1. Colóquese boca abajo en la esterilla.
2. Apóyese sobre las rodillas y coloque los brazos en posición recta a la izquierda y la derecha. Mantenga la parte superior de los brazos en un ángulo recto al cuerpo. Preste atención a que las manos estén situadas por debajo de los hombros.
3. Levante la parte inferior de las piernas y los pies.
4. Tense la musculatura de los brazos, de la espalda y del abdomen. Mantenga la mirada en la esterilla. Los codos deben apuntar hacia fuera.
5. Flexione los brazos y baje el tronco hasta situarlo a poca distancia de la esterilla. Los codos deben apuntar hacia fuera.
6. Mantenga la cabeza como prolongación de la columna vertebral y los hombros bajados. Mantenga la tensión del cuerpo.
7. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
8. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga alineados las rodillas, las caderas y el tronco.

Flexión lateral, elevación de la cadera (Fig. C)

Musculatura utilizada: abdomen, tronco

Secuencia

1. Colóquese lateralmente sobre la esterilla con las piernas estiradas. La pierna superior está colocada encima de la inferior.
2. Apóyese en el antebrazo inferior. Preste atención a que el codo esté situado debajo del hombro y la parte superior del brazo esté alineada con el hombro. La mano del brazo inferior debe quedar alejada de usted y la del brazo superior debe estar colocada suelta en la cadera superior.

3. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen y eleve su cuerpo lateralmente, formando una línea. La pierna superior está colocada encima de la inferior.
4. Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral. Mantenga la cabeza como prolongación de la columna vertebral y los hombros bajados.
5. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas y cambie de lado.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y los hombros abajo.

Crunch-up (Fig. D)

Musculatura utilizada: abdomen

Secuencia

1. Túmbese con la espalda sobre la esterilla y levante las piernas hasta que las rodillas estén situadas por encima de las caderas. Asegúrese de que las rodillas estén ligeramente flexionadas.
2. Eleve el tronco y estire los brazos hacia arriba.
3. Tense los músculos abdominales y levante el tronco ampliamente hacia arriba.
4. Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral durante la elevación de los brazos. Mantenga la cabeza como prolongación de la columna vertebral y los hombros bajados.
5. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y los hombros abajo.

Equilibrio en cuadrupedia (Fig. E)

Musculatura utilizada: glúteos, isquiotibiales

Secuencia

1. Colóquese a cuatro patas sobre la esterilla.
2. Levante una pierna del suelo.
3. Tense los músculos abdominales. Mantenga la mirada en la esterilla.
4. Eleve la pierna. La pierna debe mantenerse en ángulo recto y la planta del pie debe apuntar hacia arriba.
5. Mantenga la cabeza como prolongación de la columna vertebral y los hombros bajados.
6. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas y cambie de pierna.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y los hombros abajo.

Elevación de pierna en posición lateral (Fig. F)

Musculatura utilizada: glúteos, abdomen, tronco

Secuencia

1. Colóquese lateralmente sobre la esterilla con las piernas estiradas. Las piernas están colocadas una encima de otra y la cabeza descansa sobre el brazo inferior estirado.
2. Coloque la mano del brazo superior por delante del torso.
3. Tense los músculos abdominales y preste atención a que el cuerpo esté colocado en posición recta.
4. Levante la pierna superior el máximo posible. Mantenga la cabeza como prolongación de la columna vertebral y los hombros bajados.
5. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas y cambie de lado.

Importante: Mantenga la tensión corporal y una postura recta durante el ejercicio. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y los hombros abajo.

Escalador (Fig. G)

Musculatura utilizada: muslos, glúteos, parte baja de la espalda, abdomen

Secuencia

1. Colóquese boca abajo con las manos sobre el suelo. Las manos permanecen bajo los hombros y los codos apuntan ligeramente hacia fuera. Los pies tocan el suelo únicamente con la parte delantera.
2. Manténgase recto y tense la musculatura abdominal.
3. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
4. Eleve una pierna y llévela hacia delante en dirección al pecho. Los codos apuntan hacia fuera y las manos permanecen bajo los hombros.
5. Baje de nuevo la pierna y lleve la otra pierna hacia sí. Asegúrese de mantener el tronco recto y de que la cabeza sea una prolongación de la columna vertebral.
6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga siempre la espalda recta durante el ejercicio.

Fortalecimiento de la musculatura de los glúteos (Fig. H)

Musculatura utilizada: espalda, glúteos, isquiotibiales

Secuencia

1. Túmbese boca abajo.
2. Coloque los brazos estirados en el suelo; la cara y las manos apuntan al suelo.
3. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
4. Eleve las piernas y los brazos y mantenga esta posición un momento.

5. Baje las piernas y los brazos lentamente y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le indicamos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos.

Músculos del cuello

1. Colóquese en posición relajada. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese en posición erguida, con las articulaciones de las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Límpielo únicamente pasando un paño de limpieza húmedo.

El artículo solo se debería enrollar en estado seco.

Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro, lo cual puede causar lesiones.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.



Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como, p. ej., las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideren por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos. Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 479397_2410

ES Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang

1 x fitness- og yogamåtte
1 x brugervejledning

Tekniske data

Mål: ca. 183 x 61 x 0,6 cm (l x b x h)

Vægt: ca. 1,5 kg



Fremstillingsdato
(måned/år): 02/2025

Bestemmelsesmæssig brug

Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervs-mæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningssfare.



Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (fig. I).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Anvend aldrig artiklen i nærheden af åben ild eller ovne.
- Artiklen må ikke anvendes i vand eller til at svømme med! Den flyder ikke i vandoverfladen og er også uegnet som hjælpemiddel til svømning. Artiklens overflade kan blive beskadiget af salt- og klorvand.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!



Vær særligt forsigtig - fare for kvæstelser for børn!

- Lad ikke børn bruge denne artikel uden opsyn. Anvis dem i den korrekte brug af træningsredskabet, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det. Denne artikel er ikke egnet til legetøj.



Fare på grund af slitage!

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.



Undgå tingsskader

- Undgå kontakt med skarpe, varme, spidse eller farlige genstande.

Rulle artiklen ud og sammen

Fjern holderen med de to elastiske løkker fra emnet, og rul det ud. Rul emnet sammen, når det ikke er i brug, og sæt fastgørelsesremmen med de to elastiske løkker på emnet igen.

Bemærk: Måtten kan stadig have en vis lugt på grund af produktionsprocessen, men dette er dog påviseligt ikke skadeligt. Det anbefales at opbevare måtten i udfoldet tilstand i 1-2 dage på et godt ventileret sted, så vil lugten forsvinde.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

Lav en træningsplan med øvelsessæt på 6-8 øvelser, der er afstemt til dine behov.

Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 15 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.

- For at opbygge musklerne skal du arbejde med færre gentagelser med højere vægtbelastning. For at træne udholdenhed skal du arbejde med flere gentagelser med lavere vægtbelastning.
- Varm muskelgrupperne godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover at strække ud efter hver træningsenhed.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser.

Du skal gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange.

Nakkemusklerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Lav langsomt cirkler med hovedet i først den ene og derefter den anden retning.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul begge skuldre fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Forslag til øvelser

Herunder viser vi dig et udvalg af øvelser.

Ryg- og skulderspænding (fig. A)

Der arbejdes med: ryg-, skulder-, nakke- og sædemusklerne, baglårene

Fremgangsmåde

1. Læg dig på maven på måtten med strakte ben.
2. Bøj armene i en ret vinkel, og hold dem ved siden af skuldrene. Underarmene peger fremad, og ansigtet vender ned mod måtten.
3. Spænd mavemusklerne, og løft armene så langt opad som muligt. Hold brystbenet nede for at undgå at løfte overkroppen for højt.
4. Træk skulderbladene ind mod ryggraden, mens du løfter armene. Hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen, mens skuldrene holdes nede.
5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden og skuldrene nede.

Armstrækninger på knæ (fig. B)

Der arbejdes med: bryst- og skuldermusklerne, triceps

Fremgangsmåde

1. Læg dig på maven på måtten.
2. Støt dig på knæene, og stræk venstre og højre arm. Hold overarmene i en ret vinkel til kroppen. Sørg for, at hænderne er under skuldrene.
3. Løft underben og fødder op.
4. Spænd arm-, ryg- og mavemusklernes. Blikket er rettet ned mod måtten. Albuerne peger udad.
5. Bøj armene, og sænk overkroppen til lige over måtten. Albuerne peger udad.
6. Hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen, mens skuldrene holdes nede. Hold kropsspændingen.
7. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold knæ, hofte og overkrop på linje.

Sideliggende hofteløft (fig. C)

Der arbejdes med: mavemusklernes og core

Fremgangsmåde

1. Læg dig på siden på måtten med strakte ben. Det øverste ben ligger på det nederste ben.
2. Støt dig på den nederste underarm. Sørg for, at albuerne ligger under skuldrene, og at overarmen og skulderen er på linje. Hånden på den nederste arm peger væk fra dig, og hånden på den øverste arm hviler løst på den øverste hofte.
3. Spænd sæde- og mavemusklernes, og løft kroppen sidelæns opad, så den danner en lige linje. Det øverste ben ligger på det nederste ben.
4. Træk skulderbladene ind mod rygsøjlen. Hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen, mens skuldrene holdes nede.
5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter side.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden og skuldrene nede.

Crunch-up (fig. D)

Der arbejdes med: mavemusklernes

Fremgangsmåde

1. Læg dig med ryggen på måtten, og løft benene op, til knæene er over hofte. Sørg for, at knæene er let bøjede.
2. Løft overkroppen, og stræk armene opad.
3. Spænd mavemusklernes, og løft overkroppen langt op.

4. Træk skulderbladene ind mod ryggraden, mens du løfter armene. Hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen, mens skuldrene holdes nede.
5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden og skuldrene nede.

Stå på alle fire (fig. E)

Der arbejdes med: sædemusklerne og baglårerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig på alle fire på måtten.
2. Løft det ene ben fra gulvet.
3. Spænd mavemusklernes. Blikket er rettet ned mod måtten.
4. Løft benet. Benet bliver i en ret vinkel, og fodsålerne peger opad.
5. Hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen, mens skuldrene holdes nede.
6. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter ben.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden og skuldrene nede.

Sideliggende benløft (fig. F)

Der arbejdes med: sæde- og mavemusklernes samt core

Fremgangsmåde

1. Læg dig på siden på måtten med strakte ben. Benene ligger oven på hinanden, og hovedet hviler på den strakte, nederste arm.
2. Læg hånden på øverste arm ned foran overkroppen.
3. Spænd mavemusklernes, og sørg for at kroppen holdes lige.
4. Løft det øverste ben så langt opad som muligt. Hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen, mens skuldrene holdes nede.
5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter side.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen og at kroppen holdes lige under øvelsen. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden og skuldrene nede.

Bjergbestiger (fig. G)

Der arbejdes med: lår-, sæde- og mavemusklernes samt de nederste rygmuskler

Fremgangsmåde

1. Læg dig med hænderne på gulvet i position til armstrækninger. Hænderne er placeret under skuldrene, og albuerne peger let udad. Fødderne rører kun gulvet med fodballerne.

2. Hold kroppen lige, og spænd mavemusklernes.
3. Spænd sæde- og mavemusklernes.
4. Løft det ene ben, og træk det fremad og op til brystet. Albuerne peger udad, og hænderne er placeret under skuldrene.
5. Sænk benet igen, og træk det andet ben op til dig. Sørg for at holde overkroppen lige og hovedet i forlængelse af rygsøjlen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold altid ryggen lige under øvelsen.

Styrkelse af sædemusklerne (fig. H)

Der arbejdes med: ryg- og sædemusklerne samt baglårerne

Fremgangsmåde

1. Læg dig på maven.
2. Læg armene strakt på gulvet, ansigt og hænder vender mod gulvet.
3. Spænd sæde- og mavemusklernes.
4. Løft benene og armene opad, og hold denne stilling et øjeblik.
5. Sænk langsomt benene og armene, og gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder viser vi nogle enkle øvelser.

Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange a 15-30 sekunder for hver side.

Nakkemusklernes

1. Stil dig i en afslappet stilling. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre. Denne øvelse strækker siderne af halsen.

Arme og skuldre

1. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.
4. Skift side, og gentag øvelsen.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Tør den kun af med en fugtig klud. Artiklen må kun rulles sammen i tør tilstand.

Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.



Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.


Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien dækker ikke dele, der udsættes for normal slitage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere eller dele, der er fremstillet af glas. Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien. Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 479397_2410

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della fornitura

- 1 x tappetino per fitness e yoga
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Misure: ca. 183 x 61 x 0,6 cm (L x l x A)

Peso: ca. 1,5 kg



Data di produzione (mese/anno): 02/2025

Uso conforme alla destinazione

L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

- Tenere sempre il materiale di imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste il rischio di soffocamento.



Pericolo di lesioni!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare ad allenarsi. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Effettuare sempre il riscaldamento prima dell'allenamento e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (fig. I).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Non utilizzare mai questo articolo vicino a fiamme aperte, forni o stufe.

- L'articolo non può essere utilizzato in acqua o per nuotare. Non offre un punto di appoggio sulla superficie dell'acqua né è adatto quale ausilio per il nuoto. La superficie dell'articolo potrebbe danneggiarsi in caso di contatto con acqua salata e contenente cloro.
- Non apportare modifiche all'articolo.



Prestare particolare attenzione - pericolo di lesioni per i bambini!

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'uso dell'attrezzo per l'allenamento e sorvegliare l'attività. Consentire l'uso di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale. Questo articolo non è adatto come giocattolo.



Rischi dovuti all'usura!

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo.



Evitare danni agli oggetti

- Evitare il contatto con oggetti affilati, caldi, appuntiti o pericolosi.

Srotolare e arrotolare l'articolo

Rimuovere la cinghia di fissaggio con i due occhielli elastici dall'articolo e srotolarlo. Quando non viene utilizzato, arrotolare l'articolo e riattaccare la cinghia di fissaggio con i due anelli elastici all'articolo.

Nota: per motivi legati al processo di produzione, è possibile che il tappetino abbia un particolare odore che, tuttavia, è stato dimostrato non essere dannoso. In questo caso si consiglia di tenere il tappetino aperto per 1-2 giorni in un luogo ben ventilato in modo che l'odore possa svanire.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non rapido e brusco.

- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare nella fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 15 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Per rinforzare la muscolatura, eseguire un numero inferiore di ripetizioni, ma con carichi più elevati. Per allenare la resistenza, eseguire un numero maggiore di ripetizioni con carichi inferiori.
- Prima di ogni sessione di allenamento, scaldare per bene la muscolatura.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti 2-3 volte ciascuno.

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e tirarle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale.

Esempi di esercizi

Di seguito vengono presentati solo alcuni dei numerosi esercizi possibili.

Tensione alla schiena e alle spalle (fig. A)

Muscolatura sollecitata: schiena, spalle, collo, glutei, parte posteriore della coscia

Svolgimento

1. Stendersi sul tappetino a pancia in giù e allungare le gambe.
2. Piegarle le braccia ad angolo retto e tenerle vicino alle spalle. Gli avambracci puntano in avanti e il viso guarda il tappeto.
3. Contrarre gli addominali e sollevare le braccia più in alto possibile. Tenere lo sterno abbassato per evitare di sollevare troppo la parte superiore del corpo.
4. Mentre si sollevano le braccia, spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.
5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle basse.

Push-up sulle ginocchia (fig. B)

Muscolatura sollecitata: torace, spalle, tricipiti

Svolgimento

1. Sdraiarsi sul pavimento a pancia in giù.
2. Sollevarsi a quattro zampe, appoggiandosi sulle ginocchia e posizionando le braccia dritte su entrambi i lati. Tenere le braccia perpendicolari al corpo. Accertarsi che le mani si trovino al di sotto delle spalle.
3. Sollevare la parte inferiore delle gambe e i piedi.
4. Contrarre i muscoli delle braccia, della schiena e gli addominali. Lo sguardo è rivolto al tappetino. I gomiti guardano verso l'esterno.
5. Piegarle le braccia e abbassare il busto fino quasi a toccare il tappetino. I gomiti guardano verso l'esterno.
6. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale e le spalle non si sollevano. Mantenere il corpo in tensione.
7. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Mantenere le ginocchia, i fianchi e il tronco in linea.

Push-up, sollevamento delle anche (fig. C)

Muscolatura sollecitata: addome, tronco

Svolgimento

1. Stendersi sul tappetino su un fianco e allungare le gambe. La gamba superiore è poggiata su quella inferiore.
2. Appoggiarsi sull'avambraccio inferiore. Assicurarsi che il gomito si trovi sotto la spalla e che la parte superiore del braccio sia in linea con la spalla. La mano del braccio in basso è rivolta verso l'esterno e la mano del braccio in alto rimane appoggiata rilassata sull'anca superiore.
3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali e sollevare lateralmente il corpo verso l'alto formando una linea. La gamba superiore è poggiata su quella inferiore.
4. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.
5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle basse.

Crunch inversi (fig. D)

Muscolatura sollecitata: addome

Svolgimento

1. Stendersi con la schiena sul tappetino e sollevare le gambe finché le ginocchia non sono al di sopra dei fianchi. Accertarsi che le ginocchia siano leggermente piegate.
2. Sollevare la parte superiore del corpo e distendere le braccia verso l'alto.
3. Contrarre i muscoli addominali e sollevare il più possibile la parte superiore del corpo verso l'alto.
4. Mentre si sollevano le braccia, spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.
5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle basse.

Posizione a carponi (fig. E)

Muscolatura sollecitata: glutei, parte posteriore della coscia

Svolgimento

1. Posizionarsi a carponi sul tappetino.
2. Sollevare una gamba dal pavimento.
3. Contrarre i muscoli addominali. Lo sguardo è rivolto al tappetino.

4. Sollevare la gamba verso l'alto. Mantenere la gamba piegata ad angolo retto con la pianta del piede puntata verso l'alto.

5. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.

6. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.

7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e cambiare gamba.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle basse.

Sollevamento delle gambe in posizione laterale (fig. F)

Muscolatura sollecitata: glutei, addome e tronco

Svolgimento

1. Stendersi sul tappetino su un fianco e allungare le gambe. Le gambe si trovano una sopra l'altra e la testa poggia sull'avambraccio esteso.
2. Posizionare la mano del braccio in alto davanti al torace.
3. Contrarre i muscoli addominali e assicurarsi che il corpo sia disteso.
4. Sollevare il più possibile la gamba superiore. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.
5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

Importante: durante l'esercizio, mantenere i muscoli contratti e assicurarsi di mantenere una postura dritta. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle basse.

Mountain climber (fig. G)

Muscolatura sollecitata: cosce, glutei, parte bassa della schiena, addome

Svolgimento

1. Assumere la posizione per le flessioni, con le mani sul pavimento. Le mani sono al di sotto delle spalle e i gomiti puntano leggermente verso l'esterno. I piedi appoggiano a terra solo con la parte anteriore.
2. Tenere la schiena dritta e contrarre i muscoli addominali.
3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
4. Sollevare una gamba piegata e portarla in avanti verso il petto. I gomiti guardano verso l'esterno e le mani restano al di sotto delle spalle.
5. Riabbassare la gamba e portare l'altra gamba in avanti verso il petto. Fare attenzione e tenere dritto il busto e a mantenere la testa allineata alla colonna vertebrale.

6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante questo esercizio la schiena deve rimanere sempre dritta.

Rinforzare i muscoli dei glutei (fig. H)

Muscolatura sollecitata: schiena, glutei, parte posteriore della coscia

Svolgimento

1. Sdraiarsi a pancia in giù.
2. Tenere le braccia stese sul corpo, il viso e le mani sono rivolti verso il pavimento.
3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
4. Sollevare le gambe e le braccia verso l'alto e rimanere in posizione per un momento.
5. Riportare lentamente a terra le gambe e le braccia e ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale.

Stretching

Dopo l'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching.

Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, diritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Pulire solo con un panno umido.

Arrotolare l'articolo solo quando è asciutto.

Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, con conseguenti lesioni.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.



Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti. Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 479397_2410

IT Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Csomag tartalma

1 x fitness és jógamatrac
1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Méret: kb. 183 x 61 x 0,6 cm
(H x SZÉ x MA)
Tömeg: kb. 1,5 kg



Gyártási dátum (hónap/év):
02/2025

Rendeltetészerű használat

A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások



Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.



Balesetveszély!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvosához, ha rosszul lesz, gyengeség vagy fáradtság érzése fogja el.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (1 ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon edzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- A terméket soha ne használja nyílt láng vagy kályha közelében.
- A terméket nem szabad vízben vagy úszáshoz használni! Nem biztosítja a vízben való fennmaradást, továbbá segédeszközként sem alkalmas az úszáshoz. A sós és klóros víz károsíthatja a termék felületét.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!



Legyen különösen elővigyázatos - gyermekek számára balesetveszélyes!

- Ne engedje, hogy a terméket gyermekek felügyelet nélkül használják. Magyarázza el nekik az edzőszer helyes használatát, és ne hagyja őket felügyelet nélkül. Gyermekek számára csak akkor engedélyezze az eszköz használatát, ha azt fizikai és szellemi érettségük megengedi. A termék játékszernek nem alkalmas.



Elhasználódásból adódó veszélyek!

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. Sérülések esetén a továbbiakban nem szabad használni.



Előzze meg az anyagi károkat

- Kerülje az érintkezést éles, forró, hegyes vagy veszélyes tárgyakkal.

A termék kibontása és feltekerése

Távolítsa el a két elasztikus hurokkal ellátott rögzítőpántot a termékről, és tekerje le. Ha nem használja, tekerje fel a terméket, és rögzítse vissza a két elasztikus hurokkal ellátott tartószíjat a termékhez.

Megjegyzés: a matracnak a gyártási folyamatból adódóan még lehet némi szaga, ami azonban bizonyítottan nem káros. Javasoljuk, hogy ilyen esetben a matracot tartsa szabadon 1-2 napig jól szellőző helyen, hogy a szag eloszolhasson.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne edzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Edzésterv összeállításának szempontjai

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6-8 gyakorlatból álló edzéstervet.

Ügyeljen a következőkre:

- Egy gyakorlatsor egy adott gyakorlat kb. 15 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételtető.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Az izomnöveléshez kevesebb alkalommal, viszont nagyobb terheléssel végezze a gyakorlatot. Az állóképesség fejlesztéséhez több alkalommal és kisebb terheléssel végezze a gyakorlatot.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot. Az adott gyakorlatot mindig 2-3-szor ismételje meg.

Nyakizmok

- Fordítsa el a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismétlje meg ezt a mozdulatot 4-5-ször.
- Végezzen lassú fejkörzést, először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

- Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előredönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegedik be.
- Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
- Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaesni.
- Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Javasolt gyakorlatok

A következőkben bemutatunk néhányat a sok lehetséges gyakorlat közül.

Hát- és vállfeszítés (A ábra)

Igénybe vett izomzat: hát, váll, nyak, far, comb hátsó része

Gyakorlat

- Feküdjön hasra, kinyújtott lábakkal a matracon.
- Hajtsa be karjait derékszögben, és tartsa őket vállmagasságban. Az alkarok előre néznek, az arca nézzen a matrac irányába.
- Feszítse meg a hasizmokat, és emelje meg a karjait, amennyire csak lehetséges. A mellkasa maradjon lent, hogy ne emelkedjen túl magasra a felsőteste.

4. A karok emelése során húzza a lapockáit a gerincoszlopa felé. A fej maradjon a gerincoszloppal egy vonalban, a vállak pedig ejtve.

5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. Tartsa a fejét a gerincével egy vonalban, a vállait pedig ejtve.

Fekvőtámasz térdelésben (B ábra)
lgénybe vett izomzat: mell, váll, tricepsz

Gyakorlat

1. Feküdjön hasra a matracra.

2. Támaszkodjon meg a térdlein, és tartsa egyenesen karjait a teste jobb és bal oldalán. A felsőkar legyen a testre merőleges. Ügyeljen arra, hogy a keze a váll alatt helyezkedjen el.

3. Emelje meg a lábszárát és a lábfejét.

4. Feszítse meg a kar-, a hát- és a hasizmokat. A tekintet a matrac felé irányul. A könyökök kifelé nézzenek.

5. Hajlítsa be a karját, és eressze le a felsőtestét majdnem egészen a matracra. A könyökök kifelé nézzenek.

6. A fej maradjon a gerincoszloppal egy vonalban, a vállak pedig ejtve. Tartsa meg a test feszségét.

7. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

8. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. Tartsa a térdét, a csípőjét és a felsőtestét egy vonalban.

Oldaltámasz, csípőemelés (C ábra)
lgénybe vett izomzat: has, törzs

Gyakorlat

1. Feküdjön az oldalára, kinyújtott lábakkal a matracra. A felső láb az alsón nyugszik.

2. Támaszkodjon meg az alsó alkarján. Ügyeljen arra, hogy a könyök a váll alatt és a felkar a vállal egy vonalban legyen. Az alsó kar kézfeje a testétől elfelé mutat, és a felső kar kézfeje lazán a felső csípőn fekszik.

3. Feszítse meg a far- és hasizmokat, és emelkedjen fel a testével oldalirányba, hogy egy vonalat képezzen. A felső láb az alsón nyugszik.

4. Húzza a lapockáit a gerincoszlop irányába. A fej maradjon a gerincoszloppal egy vonalban, a vállak pedig ejtve.

5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. Tartsa a fejét a gerincével egy vonalban, a vállait pedig ejtve.

Bicska (D ábra)

lgénybe vett izomzat: has

Gyakorlat

1. Feküdjön le háttal a matracra, és emelje fel a lábát addig, amíg a térd a csípő fölé nem kerülnek. Ügyeljen arra, hogy a térdkissé behajlítva legyenek.

2. Emelkedjen el testével a talajtól, és nyújtsa ki a karját felfelé.

3. Feszítse meg a hasizmokat, és emelje jó magasra a felsőtestét.

4. A karok emelése során húzza a lapockáit a gerincoszlopa felé. A fej maradjon a gerincoszloppal egy vonalban, a vállak pedig ejtve.

5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. Tartsa a fejét a gerincével egy vonalban, a vállait pedig ejtve.

Négykézláb állás (E ábra)

lgénybe vett izomzat: far, comb hátsó része

Gyakorlat

1. Helyezkedjen el négykézláb a matracra.

2. Emelje el egyik lábát a talajtól.

3. Feszítse meg a hasizmokat. A tekintet a matrac felé irányul.

4. Emelje fel a lábát. A láb merőleges marad, és a talp felfelé néz.

5. A fej maradjon a gerincoszloppal egy vonalban, a vállak pedig ejtve.

6. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

7. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson lábát.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. Tartsa a fejét a gerincével egy vonalban, a vállait pedig ejtve.

Lábemelés oldalfekvésben (F ábra)

lgénybe vett izomzat: far, has- és törzs

Gyakorlat

1. Feküdjön az oldalára, kinyújtott lábakkal a matracra. A lábak egymáson fekszenek, és a fej a kinyújtott alsó karon nyugszik.

2. A felső kar kézfejét helyezze le a felsőtest elé.

3. Feszítse meg a hasizmokat, és ügyeljen arra, hogy a teste egy vonalban legyen.

4. Emelje fel a felső lábát, amennyire csak lehetséges. A fej maradjon a gerincoszloppal egy vonalban, a vállak pedig ejtve.

5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

Fontos: a gyakorlat közben figyeljen a teste feszségére, és az egyenes testtartásra. Tartsa a fejét a gerincével egy vonalban, a vállait pedig ejtve.

Hegymászó (G ábra)

lgénybe vett izomzat: comb, far, hát alsó szakasza, has

Gyakorlat

1. Helyezkedjen el fekvőtámaszban, a padlóra helyezve kezeit. A kezek a vállak alatt helyezkednek el, és a könyökök enyhén kifelé néznek. Csak a talppárnák érintkezzenek padlóval.

2. Tartsa magát egyenes helyzetben, és feszítse meg hasizmaikat.

3. Feszítse meg a far- és hasizmokat.

4. Emelje meg az egyik lábát és húzza maga felé, egészen a mellkasához. A könyökök kifelé néznek, és a kezek a vállak alatt helyezkednek el.

5. Engedje vissza a lábát, és húzza a másik lábát magához. Ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes maradjon, és a feje a gerincével egy vonalban legyen.

6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben végig tartsa egyenesen a hátát.

Farizom erősítése (H ábra)

lgénybe vett izomzat: hát, far, comb hátsó része

Gyakorlat

1. Feküdjön hasra.

2. Fektesse a karjait kinyújtva a talajra, az arc és a tenyerek a talaj felé néznek.

3. Feszítse meg a far- és hasizmokat.

4. Emelje meg a lábait és a karjait, és egy pillanatig maradjon ebben a helyzetben.

5. Lassan engedje le a lábait és a karjait, és ismételje meg a feladatot 10–15 alkalommal, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. Tartsa a fejét a gerincével egy vonalban.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze.

Nyakizmok

1. Álljon lazán. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmaikat nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térde legyen enyhén behajlítva.

2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.

3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.

4. Váltson oldalt, és ismétlje meg a gyakorlatot.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak törölje tisztára egy nedves törlőkendővel.

A terméket csak száraz állapotban tekerje össze.

Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerket a tisztításhoz.



Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasznált termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült.

A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH a magánszemély végfelhasználók számára a vásárlás napjától (garanciaidő) számított 3 év garanciát biztosít erre a termékre, az alábbi rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrészekre tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra vagy az üvegből készült alkatrészekre.


Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.


A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 479397_2410

 Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY

 02/2025

Delta-Sport-Nr.: YM-16445, YM-16446, YM-16447

01.28.2025 / PM 1:12

IAN 479397_2410

8 